# PEC 4

# El apego y la mentalización.

## Reto 4. La teoría del apego y la mentalización: Conceptos y clínica.

80.219_ Terapias humanistas y psicodinámicas

Universitat Oberta de Catalunya

# Índice


- Resolución de la PEC
- Autorrevisión de la PEC

| Código de asignatura | Nombre de asignatura | Semestre | Curso académico |
|---|---|---|---|
| *80.219* | *Terapias Humanistas y Psicodinámicas* | *1' semestre* | *2024-2025* |

| Profesor/a responsable de la asignatura | Profesorado colaborador |
|---|---|
| *Luz Adriana Trujillo Terán* | *Diana Potrony Comellas* |

# PEC 4

# Apego y mentalización. Conceptos y clínica.

## Nombre y apellidos

# Resolución de la PEC

## Enunciado 1:

*La longitud máxima del ejercicio  es de 750 palabras en el formato que ya tiene por defecto el documento (Arial 11, interlineado 1,5).*

**1.**Desde un enfoque psicoanalítico que se centre en la teoría del apego y la mentalización, la intervención tiene que centrarse en fortalecer el vínculo entre los padres y su hijo, así como en mejorar la capacidad de los padres para entender y manejar las emociones propias y las del niño.

1. **Construcción de una base segura:** La teoría del apego, propuesta por John Bowlby, subraya la importancia de crear un vínculo seguro en el desarrollo emocional del niño. Un apego seguro va a permitir que el niño explore el entorno con seguridad y confianza, teniendo presente que puede regresar a la protección de sus cuidadores. En este caso, es fundamental evaluar cómo los padres, afectados por separaciones conflictivas en su infancia, pueden llegar a proyectar sus propias inseguridades en la relación con su hijo.
2. **Mentalización y Reflexión Parental**: Peter Fonagy desarrolló el concepto de mentalización, lo que nos viene a decir, que es la capacidad de entender los propios estados mentales y los de los demás en términos de emociones e intenciones. Debemos trabajar en primer lugar con los padres para así aumentar esta capacidad, ayudándoles a interpretar el comportamiento desafiante de su hijo como una expresión de malestar emocional. Esto va a permitir responder de una forma sensible y coherente, en lugar de reactiva.
3. **Estrategias Prácticas de Crianza:** Es muy importante que se enseñe a los

padres diferentes técnicas para regular sus propias emociones y manejar el estrés. Esto engloba validar las emociones del niño, evitando respuestas punitivas y ofrecer un modelo de calma y seguridad. Además, pueden introducirse prácticas de crianza sensibles y consistentes que refuercen la seguridad del niño.

4. **Terapia Basada en Mentalización (MBT):** Este enfoque terapéutico, se centra en fortalecer la capacidad de mentalización, ayudando a los padres a reflexionar sobre sus patrones relacionales y reducir la reactividad emocional, contribuyendo así en interacciones más seguras y sensibles con el niño.

Así pues, la intervención tendrá que abordar tanto el desarrollo emocional del niño como la historia de apego de los padres. Al fortalecer la mentalización y ofrecer estrategias de prácticas, se potencia un entorno seguro y afectivo, que será esencial para el desarrollo saludable del niño y la resolución de conflictos familiares.

**2.** Hacer una reflexión sobre la propia historia infantil nos ofrece grandes beneficios para los padres en la crianza de sus hijos, sobre todo desde un enfoque que se centre en **el apego y la mentalización**. Este proceso permite entender cómo sus experiencias tempranas influyen en sus emociones, conductas y patrones de relación actuales.
Un beneficio a destacar es el desarrollo de la mentalización parental o funcionamiento reflexivo parental **(FRP),** esto consiste en la capacidad de pensar y entender los estados mentales propios y ajenos, incluyendo los de sus hijos. Esta habilidad brinda a los padres la interpretación de las necesidades emocionales del niño y de responder de manera sensible y coherente, lo que es fundamental para potenciar un apego seguro.
Además, reflexionar sobre la propia infancia contribuye a detectar patrones de apego heredados intergeneracionalmente. Los padres pueden reconocer cómo sus vivencias influyen en su manera de gestionar el estrés, los conflictos o la frustración. Este reconocimiento ofrece la oportunidad de acabar con patrones negativos, como por ejemplo, la evitación emocional o un exceso de control y sustituirlos por respuestas

más adaptativas.
Este trabajo introspectivo ayuda a que los padres gestionen mejor sus emociones, reduciendo la reactividad emocional en momentos de tensión.
Al estar más conscientes de sus propios sentimientos, se pueden moldear estrategias saludables de manejo emocional para sus hijos.
Por último, este proceso fortalece la empatía parental, permitiendo validar y contener las emociones del niño, sin minimizarlas o incluso ignorarlas.
De esta forma, creamos un ambiente emocional que permita un adecuado desarrollo social y emocional para el niño.
En conclusión, reflexionar sobre la propia historia infantil permite a los padres ofrecer un entorno seguro, afectivo y receptivo, lo que es clave para el buen desarrollo psicológico y emocional de sus hijos.

# Enunciado 2:

*La longitud máxima del ejercicio es de 750 palabras en el formato que ya tiene por defecto el documento (Arial 11, interlineado 1,5).*

**Perfil del Paciente: Apego Ansioso-Ambivalente**

## 1. Motivo de demanda

El paciente Jesús, de 35 años, viene a consulta a causa de un malestar significativo relacionado con sus relaciones interpersonales. Refiere sentir ansiedad y miedo al rechazo en contextos afectivos, concretamente en relaciones de pareja y amistades cercanas. Su necesidad de proximidad emocional choca con su temor al abandono, lo que genera una conducta ambivalente e inestabilidad emocional.

**A.** Comodidad en interacciones íntimas:
Jesús, refiere incomodidad en situaciones íntimas. A pesar de buscar relaciones cercanas, muestra una hipervigilancia ante cualquier signo de desinterés, generando patrones de demanda emocional excesiva. Esto

suele provocar tensión y conflictos con las personas más cercanas. Además, existe una tendencia a interpretar de manera negativa las acciones o palabras ambiguas, intensificando su ansiedad y miedo al abandono.

**B.** Comodidad en relaciones sociales no íntimas:
En entornos sociales y laborales, aparenta funcionar de manera correcta, pero con un trasfondo de inseguridad. Puede esforzarse mucho para ser aceptado o aprobado, mostrando conductas complacientes. Sin embargo, en momentos de tensión o conflicto, tiende a reaccionar con sensibilidad extrema.

## 2. Grado de Comodidad con los Sentimientos

Jesús refiere dificultades para reconocer, expresar y regular sus emociones. Su narrativa emocional tiende a ser incoherente o muy intensa, lo cual dificulta la claridad en la comunicación. Comparte sentimientos de forma impulsiva buscando una constante validación, pero se siente avergonzado posteriormente. Esta dificultada se vincula con la falta de contención emocional recibida durante la infancia, lo cual ha limitado su capacidad de mentalización.

## 3. Recuerdo de su Historia de Apego

Describe una infancia muy marcada por figuras de apego inconsistentes. Su madre, por ejemplo, mostraba atención en algunos momentos pero en otros se mostraba distante o emocionalmente no disponible. Recuerda haber tenido que esforzarse para obtener atención y cariño, desarrollando una percepción de sí mismo poco valiosa y constantemente necesitado de aprobación externa.

## 4. Interacciones con Figuras de Apego en el Primer Año de Vida

Posiblemente, durante el primer año, las figuras de apego respondieron de forma errática a sus necesidades emocionales. Hubo momentos de conexión y sensibilidad, pero también de negligencia emocional o rechazo. Estas incongruencias generaron un estado de hipervigilancia en Jesús, impulsándolo a buscar señales de amenaza en sus relaciones actuales. Estas experiencias iniciales han limitado su capacidad para confiar en los demás y regular su ansiedad.

## 5. Experiencias ante Pérdidas Significativas

Las perdidas (rupturas sentimentales, cambios laborales o mudanzas) se han vivido de forma muy traumática. Jesús cuenta estas experiencias de manera intensa y emocionalmente cargada, mostrando dificultades para elaborar duelos. Su apego ansioso le ha llevado a aferrarse emocionalmente a personas o situaciones, dificultando los procesos de desapego necesarios para avanzar.

## 6. Percepción de Sí Mismo

Jesús, tiene una autoimagen negativa, se percibe como vulnerable, defectuoso y no digno de recibir amor. Depende en exceso de la validación externa para sentirse valioso y tiende a minimizar sus logros y capacidades. Esta percepeción está ligada a las experiencias de apego inseguro, donde la atención recibida dependía de su capacidad de satisfacer las necesidades emocionales de sus cuidadores.

## 7. Percepción de los Otros

Tiende a idealizar a los demás, viendo en ellos la posibilidad de llenar sus vacíos emocionales. Sin embargo, ante señales ambiguas o de rechazo, desvaloriza rápidamente a esas mismas personas, generando relaciones inestables y conflictivas. Esta percepción ambivalente muestra el miedo subyacente al abandono y la necesidad de protegerse emocionalmente.

**8. Necesidades Emocionales-Predominantes**

Muestra una necesidad excesiva de validación y seguridad emocional. Busca atención y afecto de forma incesante, también teme perderlos, lo cual le lleva a adoptar conductas de control o manipulación emocional para garantizar la cercanía de los demás. Su dependencia emocional le impide que puedan desarrollarse relaciones equilibradas y recíprocas.

**9. Defensas Predominantes**

- **Proyección**: Atribuye a los demás sus propios miedos e inseguridades, concretamente en lo relacionado con el rechazo.
- **Idealización y desvalorización**: Oscila entre ver a los otros como perfectos o como fuentes de decepción y abandono
- **Regresión**: Sigue conductas infantiles o dependientes para llamar la atención y obtener cuidado.
- **Desbordamiento emocional:** Tiene dificultades para modular sus respuestas emocionales, recurriendo a explosiones de rabia o desesperación ante pequeñas frustraciones.

**Conclusión:**

Este paciente refleja las características de un apego ansioso-ambivalente. La intervención terapéutica según lo estudiado debería ser centrarse en mejorar la capacidad de mentalización y ayudar a Jesús a reconocer y regular sus emociones, trabajando en el fortalecimiento de su autoimagen para así, fomentar relaciones más seguras y beneficiosas.

## REFERENCIAS


- *Fonagy, P. (2015). Uso de la mentalización en el proceso psicoanalítico. Ciencias Psicológicas, 9(2), 179-196.*

- *Golanó, M. (2023). Aferrament i mentalització: La teoría de l'aferrament i una introducció a la mentalització (1a ed.) [Recurso de aprendizaje textual]. Fundació Universitat Oberta de Catalunya (FUOC).*

- *Holmes, J. (2009). Apego en la práctica clínica. En Teoría del apego y psicoterapia en busca de la base segura (pp. 65-73). Biblioteca de Psicología: Desclée de Brouwer.*

# Autorrevisión de la PEC

Antes de enviar la resolución de la PEC, te recomendamos revisar cada uno de los puntos mencionados a continuación, para asegurar que cumples los criterios de evaluación y los requisitos mínimos de presentación y valorar tu trabajo. **Ten presente que satisfacer estos puntos no implica superar la actividad.**

✓ *Lo cumplo* / ***X*** *No lo cumplo*

## Aspectos formales

Entrego la actividad completa con todos los apartados y tareas que se piden. ✓ / **X**

El archivo que estoy entregando tiene el nombre que se especifica y está en el formato requerido. ✓ / **X**

Todo el informe (excepto resumen, referencias y títulos y contenidos de las tablas y gráficos) no excede del límite de palabras establecido. ✓ / **X**

## Referencias bibliográficas

El apartado de referencias bibliográficas SOLO incluye las referencias citadas en el texto. ✓ / **X**

En todo el texto se emplea la normativa APA 7.ª edición para referenciar. ✓ / **X**

La lista de referencias bibliográficas no contiene guiones, enumeraciones, etc. Se utiliza la sangría francesa. No incluye artefactos diversos como "*recuperado de*" u otros fragmentos de texto fruto de una copia de internet u otros.. ✓ / **X**

Las referencias bibliográficas entran en el recuento de palabras límite (2.000 palabras). ✓ / **X**

## Aspectos concretos de la actividad

Las respuestas son adecuadas al enunciado de las preguntas. ✓ / **X**

| | |
|---|---|
| Las ideas se exponen con claridad, de forma argumentada y teniendo en cuenta el lenguaje psicoanalítico. | ✓ / **X** |
| Las respuestas están basadas en la elaboración propia y en la creatividad personal, y los textos tienen una elaboración cohesionada. | ✓ / **X** |

## Autoevaluación

| | |
|---|---|
| Creo que he logrado los resultados de aprendizaje definidos en esta actividad. | ✓ / **X** |
| Creo que he podido desarrollar aspectos concretos de las competencias asociadas a esta actividad. | ✓ / **X** |
| Creo que mi implicación en la actividad ha sido óptima. | ✓ / **X** |

## Comentarios